

味蕾时间

吃货的快乐
一年四季!

本栏目由菜信商圈特约刊登



助力线下门店业绩倍增

深秋的小确幸—— 一碗羊汤暖遍全身

“天冷了,可以吃羊肉啦!”满城金黄落叶的深秋,羊肉也上市了,和大闸蟹“手牵手”,喜滋滋地供大家贴秋膘。对于无锡人来说,冬日里的羊肉绝对是上等的美味。与北方的干燥寒冷不同,江南冬天的冷是从内而外的魔法攻击。在潮湿阴冷的环境里,一碗热腾腾的羊肉汤能带给无锡人多少温暖不言而喻。羊肉味美,又可滋补身体。当然,对于无锡人来说,秋冬时节吃羊肉已经不是驱寒那么简单了。一到冬天吃羊肉,仿佛成了当地的一种文化、一种习俗。小晚当然不能放过这个机会,不仅要吃羊肉,还要带给你们吃羊肉的历史以及今年羊肉的最新资讯。快跟着小晚一起来看看吧!



扫描二维码
看更多详情

中国人吃羊肉,历史源远流长



说起吃羊肉的历史,可很是久远了。早在四千多年前,我们的先民就驯化了羊。南北朝时期的《洛阳伽蓝记》曾写道:“羊者是陆产之最。”唐代时,羊肉被进一步制作成为精致的美食。到了宋代,食羊之风更盛,北宋《太平广记》里关于肉类的记述共有一百余处,其中羊肉就有四十余处。

元代自然不用说,老北京的各种羊肉吃法中,涮羊肉是最有名的,据说这种吃法就是元世祖

忽必烈在一次战斗前,因军情急迫,厨师将羊肉切薄,用沸水稍煮即熟,味道鲜美。忽必烈吃了非常满意,于是从此流传下来。在现在出土的古代壁画中,也可以看到千年前,人们吃羊肉的情景。

千百年来,羊肉已经成为中国人日常美食的重要组成部分。通过各种方式被精心制作而成的羊肉,在满足无数中国胃的同时,也逐渐成为一种文化基因渗透到了每个人的精神世界。

羊肉怎么做才好吃?



羊汤

秋冬季节最适合喝羊汤,一碗热乎乎的羊汤下肚,全身都暖和了,舒服。

将羊骨头一起投入大锅里熬汤,再将切成坨的新鲜羊肉投入汤锅中加葱、姜、料酒煮。煮熟后捞起来沥干,然后切成薄片放在一边备用。锅中放水及生姜,烧开后放入泡软的粉丝,再次煮沸,加入白菜,然后加入羊肉片和羊血煮沸,即可出锅。出锅前放一些白胡椒粉及香油,撒上葱花。配上一个由辣椒油、香醋和凉拌生抽等调配而成的蘸碟,即成一道让人魂牵梦萦的羊肉汤。

炒羊杂

将羊肠羊肺羊肚羊心等羊杂与大蒜炒在一起,看着摆盘简单,味道和口感却富有层次。夹一筷子配上香喷喷的大米饭,谁敢不说一声好!这道菜可是小晚的最爱。

生姜切细碎、大蒜切段、辣椒切细碎待用,羊杂冷水下料酒飞水去腥后切条待用。锅中加入油少许,放入辣椒姜末爆香。放入羊杂翻炒,变色后放入料酒、甜面酱少许、酱油少许,继续翻炒。放入切好的大蒜翻炒数分钟后放入少许水,盖上盖焖烧一会,加盐和鸡精即可。



羊肉串

烤羊肉串,老饕的最爱,吃过就无法忘记的绝妙滋味。羊肉经过烘烤,再撒上一点孜然,香飘四溢、入口柔嫩,吃上一口,仿佛置身于大草原上,能量瞬间满格!然而外边购买的羊肉串卫生是否达标,这也是一个有待商榷的问题,那何不自己在家做一份呢?

将竹签放在水中浸泡,防止烤的时候烤焦,预热烤箱200度。羊腿肉切成大小均等的块状,均匀撒入烧烤调料,同时倒入些孜然及辣椒面,少量盐,用油拌匀,腌渍20-30分钟。串起羊肉串,放入烤箱中烤7分钟左右,然后取出翻面,再烤5分钟即可。

羊肉饺子

“好吃不过饺子,舒服不过倒着”,一顿好饭,怎么能少了一道美味的主食压场子呢?

羊肉手工剁成馅,加入葱一起剁,可以去腥增香。羊肉馅里加入姜末、盐、鸡精、胡椒粉、生抽、蚝油。浇上热花椒油烹香,用筷子搅匀,静置一会儿入味。圆白菜剁碎,剁好后挤干水备用。把圆白菜倒入羊肉馅里,羊肉馅就做好了!包好饺子,开火煮熟,美味即成!

(禾一、金玉/文、摄)



绵羊还是山羊?

据天鹏食品商城经理助理过峰介绍,从口感上来讲,山羊的肉膻味重,但肉质紧实,口感更好。绵羊相较山羊肉质较肥,但膻味轻,所以能被更多人所喜爱。市场上,一般出售的羊肉分为羊腿肉(带腿骨或不带腿骨)、里脊、羊排、羊腩、羊蝎子等。

羊腿肉多用来烧烤、清炖切片、红焖。羊排可以用来烧烤、清炖做成手抓羊排、红焖,肉质香嫩多汁。去掉肋骨的羊排和羊腩则可以用来做羊肉馅、清炖做成手抓羊肉,肉质香嫩较肥。里脊肉适合涮、烤以及切片做成各种菜肴,比如葱爆羊肉、孜然羊肉等等。羊蝎子其实就是带里脊肉和脊髓的完整的羊脊椎骨,因其形跟蝎子相似,故而俗称羊蝎子。这部分的羊肉低脂肪、低胆固醇、高蛋白,富含钙质。

挑选羊肉有小秘诀吗?

一位售卖羊肉多年的店老板介绍,挑选羊肉最直观的就是看颜色,颜色鲜红的代表着新鲜,颜色暗红则代表羊肉存放时间较长。然后可以观察一下羊肉的肥瘦程度,新鲜的羊肉瘦肉中一般会夹杂着些许肥肉,丝丝分明,但绝不会混合。最后就是感受一下羊肉的手感,简单的办法是用手轻轻按压一下羊肉,如果按压下去以后,羊肉很快反弹起来,那么说明这块羊肉比较新鲜。

最重要的一点,一分价钱一分货,要是与市面上普通羊肉的价格相差太大,那一定要小心,谨慎选择。

